FICHA DE TREINO

INICIANTE 1 - PARTE 1 / SEGUIR 1ª,2ª,3ª E 4ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 1

PERNAS - ABDÔMEN

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN	
	CADEIRA ADUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MESA FLEXORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO COM BOLA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL BANCO RETO	3 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 1 - PARTE 1 / SEGUIR 1ª,2ª,3ª E 4ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 2

PEITO - BRAÇOS - ABDÔMEN

▶	CRUCIFIXO INCLINADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	SUPINO INCLINADO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	SUPINO RETO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	FLEXÕES DE BRAÇO NO SOLO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA DIRETA C/ BARRA W	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA ALTERNADA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA INVERSA C/ BARRA W	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	TRÍCEPS PULLEY CORDA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	TRÍCEPS TESTA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 1 - PARTE 1 / SEGUIR 1ª,2ª,3ª E 4ª SEMANAS

DIA 3

COSTAS/ OMBROS / ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	PUXADOR ALTO ABERTO PEGADA PRONADA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA CURVADA PRONADA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA UNILATERAL	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CRUCIFIXO MAQUINA INVERSO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 1 - PARTE 1 / SEGUIR 1ª,2ª,3ª E 4ª SEMANAS

DIA 4

TREINO DIA 1

DIA 5

TREINO DIA 2

DIA 6

TREINO DIA 3

DIA 7

DESCANSO

OBS. SE VOCÊ ESTÁ VINDO DO MÓDULO DE ADAPTAÇÃO VÁ DIRETO PARA O INICIANTE 1 - PARTE 2